

2. El yo y el autoconcepto. Evolución a lo largo de la vida y relación con la cultura

Todas las enseñanzas tienen un único objetivo: salvarnos de la creencia en una existencia separada.

Yo soy eso

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

¿Qué es el autoconcepto?

El autoconcepto es el conjunto de ideas que una persona tiene sobre sí misma, sobre sus características. Es un concepto similar al que luego definiremos como «yo biográfico». Se caracteriza por el sentido de continuidad y por la identificación con el cuerpo, con un sujeto que siente, piensa y quiere. Este fenómeno aparece en todas las culturas (Mogghadam, 1998).

Habría un autoconcepto **social** derivado de la identificación y pertenencia a grupos sociales y de la no pertenencia a otros

grupos; por ejemplo: «Soy español (no de otro país), católico (no de otra religión), seguidor del Real Madrid (no de otro equipo)». Junto a ello, estarían los atributos **individuales**, específicos de nuestra biografía única, basados en nuestra historia personal; por ejemplo: «Me llamo Juan Fernández, tengo tres hermanos, estudié en tal colegio». El autoconcepto, tanto el social como el individual, tiene un origen social (Sammut y cols., 2013). Los conocimientos y creencias sobre uno mismo están estructurados en la memoria como

- el recuerdo de sucesos personales y sus contextos (memoria autobiográfica) y
- el recuerdo de los atributos abstractos que nos caracterizan (memoria semántica).

Nunca tenemos activada toda la información presente en nuestra memoria. Por eso, la activación de los aspectos de nuestro autoconcepto se realizará diferencialmente en función del contexto en el que nos halleemos. Los atributos extraídos de la memoria a largo plazo, tanto semánticos como autobiográficos, se organizan temporalmente en un contexto social determinado y orientan la percepción, la comprensión y las decisiones que ocurren en cada momento.

Hay diferentes teorías sobre el contenido del autoconcepto. En general, se considera que abarca varios aspectos (Sammut y cols., 2013):

1. Material: aquí se incluyen la apariencia física (p. ej., soy guapo/feo; bajo/alto, gordo/delgado, o cualquier otra descrip-

ción del cuerpo) y los bienes materiales que se poseen (tengo un coche, una casa, un balón, una *tablet* o un iPad).

2. Social: implicaría las relaciones con los otros (p. ej., tengo buenas amistades, tengo tales enemigos, me llevo bien con mis padres) y las reacciones de los otros hacia uno mismo (p. ej., soy popular, me consideran bromista).

3. Psicológico: está constituido por atributos como:

- a) Rasgos, conductas o sentimientos habituales: es lo que constituye una de nuestras principales definiciones (p. ej., soy sincero, celoso);
- b) Gustos o aficiones: aquello que nos atrae en todos los ámbitos (p. ej., me gusta el senderismo o la tortilla de patata);
- c) Aspectos éticos y valores: se consideran nucleares en muchas personas (p. ej., me gusta ayudar a la gente, soy fiel y sincero);
- d) Funcionamiento del yo: sensación de coherencia o identidad personal (p. ej., no sé lo que quiero, soy una persona muy coherente) o locus de control (p. ej., yo decido lo que hago y controlo mi vida, estoy a merced de otras personas, del destino).

Evolución del autoconcepto con la edad

El **sentido de sí mismo** parece desarrollarse hacia los dos años, con la aparición del lenguaje. El diálogo interno, la charla que mantenemos continuamente con nosotros mismos, empieza a la vez que el diálogo externo, el que mantenemos con las otras personas. Hacia los 7-8 años, con el diálogo externo bien establecido, el diálogo interno autorreferido es continuo y uno empieza a describirse a sí mismo. El niño inicia esta descripción mediante atributos físicos pasivos (p. ej., soy alto, rubio). Posteriormente, se describe de forma conductual, relatando sus habilidades, de forma comparativa, en relación con las expectativas sociales (p. ej., soy rápido, hablador). Más tarde se usan atributos sociales (p. ej., tengo muchos amigos, dicen que soy bueno haciendo tal cosa). Después de los 7-8 años, predominan los rasgos psicológicos como principal «diferenciador» del yo.

Inicialmente, los niños van a describir sus rasgos psicológicos de forma extrema, con una visión dicotómica de «todo o nada» y de forma global (p. ej., soy tímido o decidido).

Los atributos negativos de uno mismo suelen aparecer alrededor de los 9 años. Hacia los 10-12 años, la persona se describe según sus rasgos de personalidad. Durante la adolescencia temprana, los rasgos más importantes son las competencias relacionales o interpersonales, porque la importancia que se da, a esta edad, a la aceptación por los pares es enorme. Por último, en la adolescencia tardía, los atributos psicológicos y sociales son integrados en una visión global de la personalidad.

Un tema clave para el mantenimiento del yo, como veremos en los próximos capítulos, es la continuidad de la identidad y de la singularidad. Esta continuidad se sustenta en el nombre, el cuerpo, las pertenencias sociales y las preferencias consideradas como inmutables. Y, por supuesto, en la memoria que recuerda todo eso y en el diálogo interno que nos lo actualiza continuamente. Sobre esta base desarrollamos:

- La continuidad de la identidad, que implica la no modificación de los rasgos descriptivos.
- La singularidad, que se fundamenta en la comparación con los otros. Una característica de finales del siglo xx y comienzos del xxi es la necesidad de las personas de estructurar la singularidad, de ser diferentes a los otros. Sienten la necesidad psicológica de desarrollar una combinación única de rasgos psicológicos, conductas, aficiones. «Yo solo soy si soy diferente a los demás».

La continuidad de la identidad no excluye el cambio, que está en la base de todos los fenómenos, como afirma el budismo. De esta forma, el sentido de permanencia se extrae a partir de una narrativa coherente entre el pasado, el presente y el futuro; es decir, se puede seguir siendo uno mismo cambiando. Durante la adolescencia tardía y la edad adulta, las personas se perciben como personalidades en interacción con el medio; por el contrario, se percibe a los demás como poseedores de rasgos más estables. Por tanto, se tiende a tener una visión de los otros más simple y estable, mientras que nuestra autopercepción resulta más compleja; es decir, utilizamos para describirnos más rasgos

que con los otros, y son más ambivalentes o contradictorios, creyendo que nosotros somos más flexibles y adaptados a las circunstancias. Varios estudios han mostrado que las personas están más motivadas para mantener una buena imagen de sí mismas que para obtener una información exacta y veraz sobre sí mismas.

En cuanto a la **autoestima**, los niños menores de 7 años muestran un autoconcepto simple. Debido a su falta de auto-crítica, no suelen presentar problemas de autoestima.

Después de esta edad, surge un autoconcepto más singularizado a partir de la comparación con los otros. Ya hemos dicho que los atributos negativos del sí mismo emergen alrededor de los 9 años, fenómeno que hace surgir la problemática de la autoestima. Una importante disminución de la autoestima se produce en particular al pasar de la escuela primaria a la secundaria. Comparando alumnos de 12 años, tanto de primaria como de secundaria, estos últimos informaban de menor autoestima, un autoconcepto menos definido y mayor miedo al ridículo. También se ha encontrado una disminución del locus de control interno, aunque este vuelve a recuperarse progresivamente con el paso de los años. La hipótesis sobre por qué ocurre esto tiene que ver con el paso de la escuela primaria (con pocos profesores y una clase conocida) a la escuela secundaria (con muchos profesores, clases impersonales y un ambiente social más competitivo y agresivo).

**Práctica: recordando el autoconcepto
en las etapas de la vida y comparándolo con el actual**

Adopta una postura cómoda de meditación. Intenta conectar con tus primeros recuerdos. Seguramente están situados hacia los 2-3 años, cuando empieza el lenguaje. Suelen ser breves, puntuales. Intenta conectar con la sensación que tenías del yo: probablemente era muy laxa e indefinida.

Pasa a la edad de 6-7 años, inicio de la enseñanza primaria. Sitúate en algún recuerdo agradable de la época. Conecta con la sensación del yo, con tu autoconcepto en ese momento. Probablemente surgían descripciones de contenido psicológico y en forma dicotómica, extrema.

Trasládate a la adolescencia, 14-16 años. De nuevo selecciona alguna circunstancia agradable. Intenta recordar tu autoconcepto en aquella época; quizá inseguro, cambiante y muy dependiente de la opinión del entorno y de las expectativas sociales internalizadas.

Conecta con tu juventud, sobre los 20-25 años. Selecciona algún buen momento de esa época y trata de recordar la idea general que tenías de ti mismo: probablemente como alguien capaz de hacer grandes cosas en la vida, con una proyección vital casi ilimitada.

Termina con tu autoconcepto actual. ¿Cómo te describirías en este momento? ¿Con qué te identificas? Las diferencias con los anteriores momentos de tu vida son obvias. ¿Cómo se mantiene la idea de identidad pese al cambio continuo? Cuando te sientas preparado, puedes finalizar la práctica.

Los sesgos de autorreferencia

(Moghaddam, 1998)

El yo, el autoconcepto, sesga el mundo y lo interpreta de una manera distorsionada. Esta crítica, que siempre ha sido defendida por las tradiciones contemplativas orientales, ha sido demostrada por la psicología occidental moderna. El autoconcepto se recuerda continuamente, al menos partes de él, mediante el diálogo interno e interactúa y modela toda nuestra

experiencia presente. En general, el sesgo de autorreferencia se manifiesta en que recordamos mejor aquella información que hemos percibido y elaborado con relación a nosotros mismos, en comparación con la misma información relacionada con cualquier otro tema. Por ejemplo, si hemos contestado de manera afirmativa que «seguro de mí mismo» me describe en comparación con otra respuesta como «seguro de mí mismo rima con istmo», posteriormente recordaremos mejor la información contenida en la primera afirmación. La razón es que elaboramos más la información que nos implica personalmente y la integramos con más facilidad en nuestras categorías y conexiones cognitivas.

Otros aspectos del sesgo de autorreferencia son:

- **Sesgo de autogeneración:** las personas recuerdan mejor la información que ellas mismas han generado activamente en comparación con la que han recibido pasivamente.
- **Sesgo de autoimplicación:** se recuerdan mejor las tareas que están en vías de realizarse en comparación con las que ya han finalizado.
- **Sesgo de autocentración:** las personas sobreestiman su responsabilidad o la importancia de su participación en hechos pasados. Por ejemplo, cuando se pregunta a los miembros de una pareja qué parte del trabajo doméstico hace cada uno de ellos, la puntuación total supera el 100%; es decir, cada persona sobreestima el trabajo que ha realizado. Otra manifestación de este sesgo es que los individuos perciben que los demás son más parecidos

entre ellos que uno mismo con los demás. El sentido de ser diferente a los demás es muy potente.

- **Sesgo de comparación:** en situaciones de cooperación, las personas eligen compararse con individuos con habilidades superiores, sin embargo, en situaciones de competición, que amenazan más la autoestima, prefieren compararse con otros sujetos con habilidades similares. En esta misma línea, las personas con una enfermedad crónica o incapacitante utilizan frecuentemente la comparación «hacia abajo» como una forma de manejar la ansiedad y la amenaza a su autoestima (p. ej., «El cáncer que padezco es una enfermedad terrible, pero las personas que padecen SIDA están aún peor»). Los estudios demuestran que los seres humanos se encuentran más motivados para mantener una buena imagen de sí mismos que para obtener una información exacta y veraz sobre sí mismos.
- **Sesgo etnocéntrico:** es la tendencia a percibir nuestro grupo (sea el que sea) como heterogéneo, con muchos matices y diferencias, mientras que los demás grupos se perciben como homogéneos, sin distinciones entre los individuos. Se cree que, en nuestra evolución histórica, la diferenciación entre grupos internos y externos estaba relacionada con la supervivencia, porque los miembros del grupo externo eran rivales en la consecución de comida. El estereotipo y el prejuicio hacia los otros grupos son fenómenos universales (Du y cols., 2003).

Práctica: los efectos mes y vocales

1. EFECTO MES: observa los acontecimientos importantes que pasan en el mundo. Nos llaman más la atención los que ocurren en el mes que nacimos que los que suceden en los otros once meses restantes. Este hecho aún es más evidente si el suceso ocurre en el día de tu nacimiento.
2. EFECTO VOCALES: elige cuáles son las dos vocales que más te gustan. Lo más probable es que las vocales que forman parte de tu nombre y apellido sean las que más te gusten. El efecto es mayor en el nombre y más aún con la primera vocal del nombre.

Esos efectos ilustran el fenómeno de la autorreferencia: los atributos que se vinculan al «yo» se recuerdan más y se evalúan mejor. Nuttin (1967) fue el primer autor en descubrir que cuando se le pedía a una persona elegir letras, esta prefería aquellas que formaban parte de su nombre y apellidos. Incluso en el caso de una tarea abstracta y descontextualizada, en la que no se menciona explícitamente la identidad de la persona, la tendencia de los seres humanos a preferir los estímulos asociados con uno mismo es evidente. Este «efecto letra y mes» se ha encontrado en diferentes países europeos, en Estados Unidos e incluso en culturas colectivistas, como la japonesa. La preferencia por las letras contenidas en el nombre y por el mes de nacimiento es una medida implícita del apego al yo. Algunas culturas como la japonesa, aunque en tareas explícitas no demuestran un sesgo de preferencia por los atributos del yo, en una tarea indirecta como esta, sí que muestran su apego al yo (Kitayama y Karasawa, 1997).

El desarrollo del yo a lo largo de la evolución humana

(Loy, 2018)

Cuando los seres humanos éramos cazadores-recolectores, la conciencia del yo era mucho menor. En un entorno donde teníamos que cazar y podíamos ser cazados continuamente, aprendimos a sentir y pensar como lo haría una presa, y como lo haría un depredador, para poder sobrevivir. En el Neolítico, el desarrollo de la agricultura hace que se establezcan vallas para defender cultivos y ciudades. Los excedentes generan la riqueza y el dinero, con lo que ese yo va separándose progresivamente del entorno, aislándose.

Pero en las culturas primitivas como Egipto, Mesopotamia o las nativas americanas, esta conexión con el entorno no se perdió del todo. Desde la jerarquía social hasta los hábitos diarios, todo estaba conectado con una creencia religiosa profunda y primitiva por lo que consideraban que el mundo tenía que ser así, que todas sus acciones seguían el orden universal, que las cosas no podían ser de otra manera. De esta forma se sentían conectados con el entorno, con una sensación de pertenencia y de sentido.

La cultura griega, cuna de la civilización occidental, rompe este esquema. Comprenden algo que para nosotros parece demasiado obvio hoy en día, pero que en su tiempo constituyó una revolución. El ser humano no tenía por qué seguir los dictados del orden natural, sino que podía libremente escribir su propia historia y cambiar lo que quisiese del entorno sin seguir ninguna regla. De esta forma surge la democracia y un

profundo sentido de libertad y de empoderamiento. Como es lógico, esto dio alas a la sensación de yo, proceso que iría desarrollándose progresivamente hasta alcanzar su culminación en la sociedad moderna actual.

El autoconcepto en las culturas individualistas y colectivistas

Hofstede (1980) fue de los primeros en acuñar este concepto que, posteriormente, se ha desarrollado con Triandis (1989), sobre todo en relación con los aspectos del yo y el autoconcepto influenciados por la cultura. Se definen como sociedades individualistas aquellas que dan más importancia al individuo que al resto del grupo, como el familiar o el social. Por el contrario, las culturas colectivistas dan más relevancia al grupo que al sujeto individual. La cultura occidental se considera la principal representante de las culturas individualistas (Europa, Estados Unidos, Canadá o Australia). Por el contrario, Asia, África y Latinoamérica se consideran culturas colectivistas. Esta clasificación es muy general, y dentro de estos grupos la intensidad del eje colectivismo-individualismo es variable. Por supuesto, ocurre lo mismo dentro de un país, según la procedencia étnica del individuo, y también dentro de su entorno familiar y sus características individuales. La información posterior debe considerarse teniendo en cuenta estas limitaciones.

Por ejemplo, las personas asiáticas, pertenecientes a culturas colectivistas, muestran una menor claridad del autoconcepto; es decir, poseen una idea menos clara y consistente de sí mis-

mas y una peor autoestima. También se describen como menos extrovertidas (Heine y cols., 2001). No obstante, pertenecer a una sociedad colectivista no se asocia, sistemáticamente, a una menor autoestima. En general, se considera que las culturas que enfatizan las normas de obligación producen mayor ansiedad, ya que la amenaza es el castigo por desviarse de las expectativas culturales. Por el contrario, las sociedades individualistas, que valoran los ideales del yo como la autorrealización del individuo, generarían una mayor depresión, ya que la amenaza es la falta de recompensas y la frustración cuando no se alcanzan estos ideales.

En relación con esto, las personas con autoconcepto colectivista, concretamente inmigrantes asiáticos en Estados Unidos, reportan mayor ansiedad social (Matsumoto, 1999). Algunas investigaciones muestran que una fuerte integración social se asocia a trastornos de ansiedad, mientras que una débil integración social se asocia a trastornos depresivos. Además, parece confirmarse que, en las culturas colectivistas, el sentimiento de vergüenza es más importante que el de culpa. Las culturas sociocéntricas, como las asiáticas, africanas y las de América Latina, tienden a describir su yo basándose en las relaciones con los otros y la interdependencia, algo que no ocurre en las sociedades individualistas. En las culturas colectivistas, las personas tienden a describirse en términos sociales y de pertenencia social, las descripciones son más concretas y contextualizadas, haciendo más referencias a otras personas y al contexto espacio-temporal. Por el contrario, el trabajo colectivo y la ausencia de recompensa individualizada serán factores negativos de aprendizaje en las culturas individualistas, pero

no en las sociocéntricas. No obstante, siempre hay que recordar que las diferencias reales de autoconcepto no son tan grandes entre los individuos y que la variabilidad responde, mayoritariamente, a normas socioculturales (Gudykunst y cols., 1996).

La fama como búsqueda de la inmortalidad

Algunos autores creen (Loy, 2018) que el pensamiento Ilustrado del siglo XVIII, con la consiguiente disminución en las creencias religiosas, llevó a las élites intelectuales a considerar la fama *post mortem* como la única forma de inmortalidad posible. De Tocqueville, hacia la década de los años 30 del siglo XIX, cuando visitó Estados Unidos, consideraba que la democracia agravaba aún más esta visión ya que todo el mundo quería ser «el mejor en algo». La importancia de la fama como una especie de vida *post mortem* es tan importante en estos momentos que solo así se explican fenómenos como *El libro Guinness de los récords*.

Desde la perspectiva de la deconstrucción del ego es más de lo mismo, una nueva dualidad. Éxito y fracaso, fama y olvido son los dos extremos de la cuerda. Querer ser famosos implica intentar que otras personas no lo sean, ya que el número de personas que podrán las futuras generaciones «recordar» es limitado. Cuanto más nos aplauden, más conscientes somos de nuestra carencia. Muchas personas cuando se hacen famosas son más conscientes de la irrealidad, de la mentira, del personaje que han creado... y del estrés que supone mantener una ficción. La clave sería darnos cuenta de que todas nuestras acciones buscan satisfacer ese sentido de carencia (Loy, 2018).

Proyectos de carencia individuales y colectivos

El Buda hablo de *dukkha* que a menudo se traduce como «sufrimiento», pero su significado es mucho más amplio, ya que se definiría mejor como «insatisfacción» o «decepción». Él decía que toda su enseñanza lo único que describía era el sufrimiento y cómo evitarlo. De hecho, las Cuatro Nobles Verdades, su enseñanza primordial, están dedicadas a *dukkha*. La segunda enseñanza más importante es la doctrina del no-yo. En ninguna tradición contemplativa este fenómeno se describe de una forma tan precisa, tan clara.

Lo que conocemos como yo sería una serie de patrones repetitivos de pensamientos, emociones y conductas, que producen una sensación de realidad, pero que no tiene ninguna consistencia. Ese «vacío» del yo, esa falsedad, es el origen de nuestro sufrimiento continuo. El yo por definición se siente vacío, inseguro, insatisfecho. La sensación de carencia es la otra cara de la moneda, el otro extremo de la sensación de un yo separado del resto del mundo. Muchas personas creen que, si consiguiesen todo lo que desean y si no tuviesen ningún problema, serían felices. Pero no es así, siempre seguiría existiendo esa insatisfacción básica ligada a un yo que «no existe de forma independiente».

Por eso los seres humanos generamos lo que Loy (2018) denomina «proyectos de carencia». Son actividades que demandan toda nuestra atención y nuestro tiempo de forma continuada, procesos que nunca tienen fin ni límite, y que nos secuestran del presente, para mitigar la terrible sensación de

insatisfacción que nos embarga. Algunos de los más frecuentes son la necesidad ilimitada de dinero, la búsqueda interminable de fama, o la persecución del amor romántico ideal.

Analicemos cada uno de ellos. Si creemos que el dinero nos dará la felicidad, ¿cuánto es lo que hay que tener? ¿Cuándo sabremos que no hace falta más? Nunca. Hasta los ricos compiten entre ellos por ser los primeros en la lista de Forbes. Si es la fama nuestro proyecto, ¿cuándo tendremos bastante? Muchos personajes famosos se suicidan cuando disminuye parcialmente su fama. Si lo que buscamos es el amor romántico, aquella pareja perfecta que con su sola presencia nos hará felices como en los cuentos de hadas, si como producto de nuestra proyección encontramos tal cosa, el problema es que nunca podrá cambiar y nunca podremos perderla.

Si en el plano individual existen los proyectos de carencia, también ocurre a nivel colectivo. Desde la Revolución industrial, aunque en los últimos años con más fuerza, la humanidad está embarcada en un gran proyecto de carencia que se podría denominar «progreso» y que se manifiesta como el «crecimiento económico continuo». De nuevo son proyectos sin límite ni fin, que nos sacan del presente y nos proyectan a una felicidad futura que jamás alcanzaremos. ¿Cuándo tendremos suficiente progreso como para poder disfrutarlo? ¿Cuándo habremos llegado a un crecimiento económico que no requiera ya más? Nunca. Este es el problema. Pero ambas palabras son repetidas como un mantra en nuestra sociedad y quienes se atreven a dudar de su utilidad son tachados de reaccionarios. Por desgracia, la emergencia climática nos está confrontando con la imposibilidad de mantener ese crecimiento económico continuo.

Práctica: los proyectos de carencia

Adopta una postura cómoda y haz alguna respiración consciente para calmar la mente. Piensa en tus proyectos de carencia actuales. Puedes tener uno o varios. Analiza lo que estás persiguiendo, buscando fuera de ti en este momento porque sientes que te hará feliz. Pregúntate si tiene límite, es decir, si en algún momento podrá parecerse suficiente o tendrás que seguir buscándolo siempre. Observa también si te saca del presente para no tener que estar en él. ¿Qué pasaría si no tuvieses proyectos de carencia? En vez de posponer la felicidad para el futuro... ¿es posible que pudieses tenerla ahora?

Analiza también los proyectos de carencia colectivos: el progreso, el crecimiento económico continuo. ¿Tienen fin, límite? ¿Son sostenibles? ¿Nos sacan del presente? Observa que son la extensión social de la profunda insatisfacción individual.